



# CARNET D'extra RECETTES GOURMANDES & ZÉRO DECHET



Recettes faciles  
et de saison



Rien ne se perd,  
tout se transforme

Vive le 100%  
fait maison !



Les extra-ordinaires

# Quelques mots pour commencer ...

Ce petit carnet regroupe les recettes que nous avons plaisir à vous proposer chaque mois dans notre « News » Les extra-ordinaires. Il est donc évolutif et sera régulièrement mis à jour sur notre site : n'hésitez pas à le retélécharger 1 ou 2 fois par an.

Ce qui guide le choix des recettes ? Mes 2 grandes passions : le **Zéro Déchet** et le **Pain**. Notre carnet est structuré autour de 2 grands thèmes, piochez-y les recettes qui vous font plaisir :).

## **Vive le 100% fait maison !**

Le but de ces recettes ? Nous faire reprendre la main sur des produits souvent achetés tout prêts faits dans le commerce. Et qui s'accompagnent fréquemment d'emballages plastique. Voire de produits peu naturels aux doux noms de conservateurs, additifs et autres colorants. Alors si on tentait de les faire nous-mêmes ? Abandonnons nos réflexes d'achat et lançons-nous dans le 100% fait maison !

## **Rien ne se perd, tout se transforme !**

Tout est dit. Avec ces recettes, l'idée est d'être le plus anti-gaspi possible et d'utiliser au maximum toutes les parties des produits bruts (fruits et légumes notamment). Vous y trouverez également de nombreuses inspirations pour utiliser les restes de pain rassis (et oui, chez Les extra-ordinaires, on aime le pain !). Transformons donc au maximum ce que nous avons sous la main !

**En fil rouge ...** la gourmandise, la facilité (autant que faire se peut !), le Zéro Déchet et le respect des saisons. A la maison, nous essayons aussi de tendre vers une végétalisation accrue de nos assiettes... sans être parfait, on y travaille :) !

**A vos fourneaux, belles découvertes et bon appétit :) !**



Marion, fondatrice chez Les extra-ordinaires

# Les recettes - 1/2 -

## Vive le 100% fait maison !

### Passion pain :)

Les buns (ou pains à burgers) .....	p.06-07
Les naans .....	p.08
La focaccia .....	p.09
Les pains pita.....	p.10
Le soda bread .....	p.11
Le pain au levain .....	p.12
Les wraps .....	p.13
Les pains à hot-dogs .....	p.14
Les tortillas (pour fajitas, burritos, ...) .....	p.15
Le pain d'épices .....	p.16
Les pains au lait .....	p.17
Les scones .....	p.18
Le pain viennois .....	p.19
Les hot cross buns .....	p.20

### C'est moi qui l'ai fait !

La pâte brisée .....	p.21
Gâteaux apéritifs, blinis et tartinade .....	p.22-23
Fromage frais à l'ail et aux herbes .....	p.24
Ketchup Mayo .....	p.25
Le thé glacé à la pêche .....	p.26
La citronnade .....	p.27
Les yaourts .....	p.28
Les crèmes dessert vanille et chocolat .....	p.29
Sucre glace et sucre vanillé .....	p.30

## Rien ne se perd, tout se transforme !

### Utiliser des restes de pain

Le pain (même pas) perdu .....	p.32
La pain'ssaladière .....	p.33
Le garlic bread .....	p.34
La chapelure .....	p.35
Le gaspacho .....	p.36
Les crumpets au levain .....	p.37
Les croûtons à l'ail .....	p.38
Les cookies anti-gaspi .....	p.39
Gnocchis de pain .....	p.40
Soupe de pain .....	p.41
Bruschettas estivales .....	p.42

### Utiliser toutes les parties d'un produit

Rien ne se perd dans la ... pomme ! .....	p.43-44
Rien ne se perd dans les ... agrumes ! .....	p.45
Gelée de mimosa .....	p.46
Pesto de fanes de radis .....	p.47
3 recettes best-of avec la ... courgette ! .....	p.48
Potimarron en trois façons .....	p.49
Banana bread .....	p.50





## Vive le 100% fait maison !

*Le but de ces recettes ?*

*Nous faire reprendre la main sur des produits souvent achetés tout prêts faits dans le commerce.*

*Et qui s'accompagnent fréquemment d'emballages plastique. voire de produits peu naturels aux doux noms de conservateurs, additifs et autres colorants.*

*Alors si on tentait de les faire nous-mêmes ?*

**Abandonnons nos réflexes d'achat  
et lançons-nous dans le 100% fait maison !**

# Les buns (pains à burgers)

Toutes saisons

*Cette incroyable recette vous permettra de réaliser vos pains burgers ... maison ! Testés et approuvés, ces buns n'ont rien à envier (mais vraiment rien !!) à leur version industrielle. Pour ma part, je les ai réalisés à l'aide du crochet pétrisseur de mon robot, mais une bonne spatule en bois armée de courage fonctionne également. A vos fourneaux !*



## Ingrédients

Pour 6 buns

- 500g de farine (T55 ou T65)
- 270 ml de lait
- 50g de beurre mou
- 20g de levure fraîche de boulanger (se trouve facilement au rayon frais des magasins bio)
- 1 œuf
- 1 cuillère à café de sel
- 1 cuillère à café de sucre



## Timing & niveau

- Préparation : 30 min
- Repos : 1h
- Cuisson : 10 à 15 min
- Difficulté : facile avec robot, moyenne sans robot



## La recette (1/2)

- Chauffer le lait à environ 35°C.
- Ajouter dans le lait la levure émiettée et mélanger pendant 1 à 2 minutes pour bien la dissoudre.
- Dans le bol du robot ou dans un saladier, verser les ingrédients dans cet ordre : mélange lait / levure, farine, sucre, sel, beurre mou coupé en petits morceaux, œuf
- Mélanger le tout pendant environ 4 minutes (pour le robot : à vitesse lente). L'objectif ? Obtenir une pâte lisse et souple.
- Fariner votre plan de travail et vos mains. Former une grosse boule avec la pâte.
- La mettre dans un saladier (avec un peu de farine au fond), recouvrir d'un torchon et laisser pousser 1 heure. La pâte doit doubler de volume.

*Mon astuce coup de coeur découverte avec cette recette : utiliser une bouillotte pour faire pousser la pâte ! Il suffit de remplir la bouillotte avec de l'eau entre 40°C et 50°C environ. Poser le saladier dessus et miracle, la pousse est juste PARFAITE !*

Les options plus classiques : déposer le saladier auprès d'une source de chaleur (ex : radiateur), dans un four à chaleur tombante (30°C) ou simplement plus longtemps à température ambiante !





## La recette (2/2)

- Quand la pâte a doublé de volume, la dégazer avec le poing. La travailler sur votre plan de travail pour la remettre en boule, puis former avec un "gros boudin" épais.
- Détailler la pâte en 6 morceaux égaux. Les bouler un à un pour former vos buns.
- Poser les buns sur une plaque recouverte de papier cuisson (réutilisable si vous avez ;)). Les recouvrir d'un torchon et les laisser pousser 20 minutes supplémentaires (ils vont à nouveau quasiment doubler de volume).
- Dorer les buns (au pinceau ou au doigt) avec un mélange 1 jaune d'oeuf + 2 cuillères à soupe de lait. Les saupoudrer des graines de votre choix (par exemple sésame et pavot comme sur la photo).
- Enfourner à 210°C pendant 10 à 15 minutes.

*A garnir avec la recette de burger de votre choix. Bon appétit :) !*

# Les naans

Toutes saisons

*Ces délicieuses petites galettes indiennes peuvent se déguster natures ou fourrées au fromage type Vache qui Rit© (mon péché mignon bien qu'entorse notable au Zéro Déchet ;)). A déguster seuls ou en accompagnement d'un plat indien de votre choix.*



## Ingrédients

Pour 4 personnes

- 500g de farine de blé
  - 125g de yaourt bulgare
  - 8g de levure de boulanger fraîche
  - 180 ml d'eau
  - 4 cuillères à soupe d'huile de tournesol
  - 1 cuillère à café de sucre
  - 1 cuillère à café de sel
- En bonus : fromage type Vache qui Rit©



## Timing & niveau

- Préparation : 40 min
- Repos : 2h
- Cuisson : 10 min par naan
- Difficulté : facile avec robot, moyenne sans robot



## La recette

- Diluer la levure dans la moitié de l'eau. Mélanger dans un saladier la farine, le sel et le sucre.
- Creuser un puits. Ajouter l'huile, le yaourt, la levure diluée dans la moitié de l'eau.
- Pétrir 5 min en vitesse lente du robot (avec crochet pétrisseur) ou ~15 min à la main. La pâte est souple et ne colle pas aux parois.
- Ajouter peu à peu la moitié d'eau restante, jusqu'à obtenir une pâte souple et non collante. Ajouter un peu de farine ou un peu d'eau si besoin (selon la consistance).
- Recouvrir la pâte avec un torchon et la laisser reposer 2h dans un endroit relativement chaud si possible.
- Former ensuite 6 petites boules de la taille d'une mandarine et les disposer sur un plan de travail fariné. Pour la version fromagère, déposer 1 cuillère à soupe de fromage au centre.
- Abaisser les pâtons (un par un, préparer le naan suivant pendant que le naan précédent cuit), en formant des disques de 15 à 20 cm de diamètre.
- Cuire dans une poêle type sauteuse, avec un couvercle. Une fois la poêle bien chaude, déposer le naan, couvrir et laisser cuire 5 minutes par face.

*Déguster aussitôt :) !*



# La focaccia

Toutes saisons,  
été en particulier

*Italia, nous voilà ! Cette recette est LA révélation de l'été en ce qui me concerne. Une focaccia maison très facile à faire et complètement addictive, concoctée par Tristan @peugeot\_tristan sur Instagram (compte à suivre pour les amoureux de cuisine, de potager et de jeux de société) ! Vous pourrez l'agrémenter comme bon vous semble. Je vous la recommande par exemple accompagnée d'un caviar d'aubergines rôties au four.*



## Ingrédients

- 500g de farine (T45 ou T55)
- 300g d'eau tiède
- 10g de levure boulangère (sèche)
- 8g de sel
- 70g d'huile d'olive (dont 50g pour la pâte)
- Du thym frais ou séché (le plus, le meilleur !)



## Timing & niveau

- Préparation : 30 min
- Repos : 1h
- Cuisson : 20 min
- Difficulté : facile avec robot, moyenne sans robot

*Astuce anti-gaspi n°1 : si vous n'avez pas dévoré toute votre focaccia le jour J, vous pouvez la conserver quelques jours au frigo. Au moment de la redéguster, réchauffez-là simplement 20 secondes au micro-ondes et elle ressortira comme fraîche !*

*Astuce anti-gaspi n°2 : transformez vos restes de focaccia en délicieux croûtons. Coupés en cubes, revenus à feu vif dans une poêle avec de l'huile d'olive voire quelques épices, le top pour accompagner les salades estivales.*



## La recette

- Diluer la levure dans l'eau tiède.
- Ajouter la farine, le sel et 50g d'huile d'olive.
- Pétrir pendant 10 minutes (si robot : en vitesse lente).
- Laisser lever au moins 2h, avec un torchon humide posé sur le saladier. Choisissez une source de chaleur, par exemple une fenêtre au soleil.
- Étaler la pâte avec vos mains directement dans un grand plat à gratin, recouvert d'un papier cuisson réutilisable. La marquer avec les doigts (comme pour la recouvrir de multiples empreintes de doigts).
- Verser et étaler environ 20g d'huile d'olive sur cette pâte. Parsemer avec pas mal de thym.
- Laisser à nouveau lever 2h puis cuire au four 20 min à 200°C.



# Les pains pita

Toutes saisons,  
été en particulier

*C'est parti pour la recette d'un pain bien méditerranéen, idéal à déguster en été. Le pain pita est un pain à garnir par exemple de crudités ou à tremper dans des préparations estivales de type tartinades de légumes. Très rapide à faire, je l'ai particulièrement apprécié garni de houmous et de tomates cerises coupées en deux. A déguster aussitôt cuit !*



## Ingrédients

Pour 10 pitas

- 500g de farine (par ex. T55)
- 250 ml d'eau tiède
- 10g de levure de boulanger (sèche)
- 1 pincée de sucre
- 1 pincée de sel



## Timing & niveau

- Préparation : 20 min
- Repos : 1h
- Cuisson : 4 min par pita
- Difficulté : facile



## La recette

- Mélanger la levure dans l'eau tiède avec une pincée de sucre. Laisser reposer 5 minutes. Veiller à ce que l'eau soit tiède et non chaude, sinon la levure ne prendra pas.
- Dans un saladier, mélanger la farine et le sel.
- Y ajouter le mélange eau / levure.
- Bien malaxer pendant 2/3 minutes (ou pétrir au robot en vitesse lente), afin de constituer une boule de pâte. Si le mélange est trop collant, ajouter un peu de farine. S'il est trop sec, ajouter un peu d'eau.
- Laisser reposer la pâte 1 heure, si possible dans un endroit chaud, avec un torchon posé sur le saladier.
- Bien fariner le plan de travail. Malaxer la pâte pour qu'elle soit bien souple. La diviser en 10 portions de taille similaire et rouler ces dernières en boules.
- Abaisser chaque boule en 1 petit disque plat à l'aide de la paume de la main. Cela donne des disques d'une quinzaine de cm de diamètre (la pâte doit être finement étalée).
- Chauffer une poêle sans matière grasse (par exemple une poêle à crêpes) et faire cuire chaque pita environ 2 min par face (vous fier à la coloration).

*A déguster aussitôt, chaudes ou refroidies.  
Bon appétit !*



*Le soda bread est un pain express à réaliser très facilement chez soi. D'origine irlandaise, il accompagne particulièrement bien les bonnes soupes automnales ou hivernales, permettant de rassasier les estomacs les plus affamés. Enjoy :) !*



## Ingrédients

- 200g de farine blanche (T55 ou T65)
- 140g de farine complète (type T110)
- 340 ml de lait ribot
- 70g de flocons d'avoine
- 2 cuillères à café de bicarbonate de soude
- 2 cuillères à café de sel
- 15g de beurre



## La recette

- Mélanger dans un saladier tous les ingrédients secs.
- Incorporer le beurre mou coupé en petits morceaux.
- Ajouter le lait ribot et mélanger.
- Verser dans un plat à cake préalablement huilé (ex : huile de tournesol) et enfourner 35 minutes à 200°C.



## Timing & niveau

- Préparation : 10 min
- Cuisson : 35 min
- Difficulté : très facile



*A déguster avec une bonne soupe fumante !*

# Le pain au levain

Toutes saisons

Faites-vous partie du Français sur 4 qui s'est récemment essayé à faire son pain maison ? Si ce n'est pas le cas, il n'est jamais trop tard pour se lancer dans l'aventure ! Cette recette vous donnera un gros pain rond au levain, qu'il est également possible d'enfourner en format rectangulaire dans 2 moules à cake. Pour le levain, vous pouvez soit vous en procurer chez votre boulanger préféré, soit en récupérer auprès d'une connaissance fan de pain maison, soit le fabriquer vous-même en 6 jours chrono (je vous recommande pour cela la super méthode de Valérie Zanon dans son livre «Levain»).



## Ingrédients

- 400g d'eau tiède
- 700g de farine(s) bio
- 200g de levain liquide
- 10g de sel (quantité à modifier à votre convenance)
- Des graines (lin, tournesol, pavot, millet, ...)
- Un robot ou vos mains !



## La recette

- Pétrir l'ensemble des ingrédients jusqu'à ce qu'ils forment une belle boule (à la main une petite dizaine de minutes ou au crochet pétrisseur du robot environ 3-4 minutes en vitesse 1).
- Attention, ne pas mettre le sel en contact direct avec le levain (ce dernier n'apprécierait pas trop).
- J'aime beaucoup faire un mélange de 2 ou 3 farines. Par exemple, partir sur une base de 500g de farine de blé : de la T65 (utilisée pour la baguette de tradition) ou de la T110 (semi-complète). Compléter les 200g restants avec une farine spéciale (seigle, sarrasin, petit épeautre, etc.).
- Laisser reposer le pain à température ambiante toute 1 nuit ou toute 1 journée : directement dans le saladier pour une grosse boule, ou dans 2 moules à cake pour obtenir 2 pains rectangulaires. Couvrir le tout d'un torchon humidifié à l'eau froide. Après 10 à 12h, la pâte aura doublé de volume !

- Préchauffer le four à 240°C, en mettant l'équivalent d'un bon verre d'eau dans une plaque au fond du four pour l'humidifier.
- Cuire le pain pendant 30 min (pour les 2 pains rectangulaires) à 40 min (pour la grosse boule, posée sur un papier cuisson réutilisable).

Et voilà un beau pain maison ! Complété de la fierté d'avoir réussi à le fabriquer de vos propres mains. Pour une conservation au top, glissez votre pain dans un sac à pain en lin Les extra-ordinaires bien sûr (Le Gourmand) !



## Timing & niveau

- Préparation : 7 min avec robot
- Repos : 12h
- Cuisson : 30 à 40 min
- Difficulté : facile avec un robot avec crochet pétrisseur



# Les wraps

Toutes saisons,  
été en particulier

Une recette très sympa pour la saison des pique-niques ! Très faciles à faire et déclinables à l'infini en termes de garnitures. Ma préférée : brouillade d'oeufs agrémentée de petits morceaux de tomates séchées et de paprika fumé + roquette + oignons rouges. Miam miam !



## Ingrédients

Pour ~10 wraps

- 500g de farine (T55 ou T65)
- 200 ml d'eau tiède
- 125 ml d'huile d'olive
- 1 cc rase de sel



## Timing & niveau

- Préparation : 10 min
- Repos : 30 min
- Cuisson : 1 à 2 min par wrap
- Difficulté : facile



## La recette

- Dans un saladier, mélanger la farine et le sel.
- Ajouter l'huile d'olive et mélanger le tout à l'aide d'une cuillère en bois.
- Incorporer l'eau petit à petit et pétrir à la main jusqu'à obtenir une belle boule de pâte.
- La diviser en 10 petites boules, les déposer sur une plaque recouverte d'un papier cuisson réutilisable. Couvrir avec un torchon humide et laisser reposer 30 min.
- A l'aide d'un rouleau à pâtisserie, sur un plan de travail bien fariné, étaler les boules en galettes les plus fines possibles.
- Cuire les wraps dans une poêle bien chaude (à feu vif), sans matière grasse (utiliser par exemple une poêle à crêpes). Faire cuire la 1ère face entre 30 sec et 1 min (vérifier la coloration visuellement), et la 2ème face quelques secondes seulement.
- Laisser refroidir puis garnir.  
Rouler le wrap et tailler les extrémités en biseau.

Bonne dégustation !



# Les pains à hot-dogs

Toutes saisons,  
été en particulier

*Tentés par une hot-dogs party avec des amis ? Avec des petits pains faits maison, c'est encore mieux ! Ces derniers sont facilement réalisables et bien plus goûtés que ceux du commerce. - Ils sont également plus roboratifs, mais ça nous va bien ;) . A garnir du traditionnel ketchup-moutarde-saucisse, ou pour les plus audacieux d'entre vous, d'une délicieuse garniture végétarienne ! J'ai testé et totalement approuvé celle-ci : aubergines fondantes en tranches (préalablement cuites 5 min à la vapeur en cocotte-minute), oignons biens confits, ketchup et champignons. Miam miam !*



## Ingrédients

Pour 6 pains

- 300g de farine (T45 ou T55)
- 10g de levure chimique
- 1/2 cc de sel + 1/2 cc de sucre
- 200 ml de lait tiède
- 1 jaune d'œuf pour la dorure
- Des graines de votre choix (sésame, pavot, ...)



## Timing & niveau

- Préparation : 20 min
- Repos : 2h + 1h
- Cuisson : 15 min
- Difficulté : moyenne



## La recette

- Mélanger tous les ingrédients (sauf le jaune d'œuf et les graines). Pétrir pendant 5 min.
- Laisser pousser 1 à 2h (recouvrir le saladier avec un torchon propre et le disposer dans un endroit chaud, par exemple derrière une fenêtre avec soleil).
- Fariner son plan de travail, ses mains et diviser en 6 morceaux de taille similaire pour façonner 6 hot-dogs.
- Les déposer sur une plaque avec tapis de cuisson réutilisable.
- Laisser pousser 30 min à 1h selon la température ambiante.
- Dorer les hot-dogs avec le jaune d'œuf dilué dans un petit peu d'eau, les parsemer de graines et enfourner 15 min à 220°C.

Enjoy :) !



# Les tortillas

Toutes saisons,  
été en particulier

*A vous les fajitas, burritos et autres tortillas garnies en tout genre ! L'idée est de réaliser soi-même (et très facilement) ces délicieuses galettes de blé. Et d'éviter ainsi les emballages plastique des versions industrielles. Les options de garnitures sont ensuite nombreuses : traditionnelles fajitas au poulet, version végétarienne aux haricots rouges et légumes d'été, garnies froides servies avec du riz, ou encore gratinées au four et parsemées de fromage râpé, ... Faites-vous plaisir ! Un repas à partager, très sympathique avec des invités*



## Ingrédients

Pour 6 à 8 galettes

- 250g de farine (T55 ou T65)
- 2 cc de levure chimique
- 2 cc de sucre en poudre
- 150 ml de lait
- 1/4 de cc de sel
- 1 CS d'huile de tournesol



## Timing & niveau

- Préparation : 5 min
- Repos : 10 min
- Cuisson : 2 min par tortilla
- Difficulté : moyenne



## La recette

- Mélanger dans un saladier farine + levure + sucre + sel.
- Creuser un puits et y ajouter le lait préalablement tiédi + l'huile. Mélanger puis pétrir cette pâte environ 3 min.
- La couvrir d'un torchon et laisser reposer une trentaine de minutes. Fariner son plan de travail, diviser la pâte en 6 à 8 morceaux de taille égale et les façonner en boules. Laisser reposer environ 10 minutes.
- Sur un plan de travail bien fariné, étaler finement chaque boule avec un rouleau à pâtisser, en un cercle d'une vingtaine de cm de diamètre. Fariner régulièrement et retourner la pâte pour éviter qu'elle ne colle.
- Faire chauffer à feu vif une poêle à crêpes. Cuire la tortilla environ 45 secondes par face (les garder bien souples pour pouvoir les rouler facilement).

*A garnir avec les délices de votre choix :) !*



# Le pain d'épices

Automne - Hiver

*Je ne sais pas vous, mais les épices me plongent instantanément dans l'ambiance de Noël, qu'elles soient déclinées en vin chaud, en chocolat chaud ou ... en pain d'épices bien sûr ! Je vous conseille vivement cette délicieuse recette : le pain d'épices est moelleux (grâce à son ingrédient secret... le potimarron !) et se garde (que dis-je, se bonifie !) plusieurs jours. De quoi en profiter pendant une semaine à tous les goûters. Merci à Bénédicte de la Green Family pour ce partage de recette. Si vous êtes fans de Zéro Déchet, de cuisine, de jardin, ... n'hésitez pas à suivre Bénédicte sur Instagram @green\_et\_local !*



## Ingrédients

- 70g d'eau
- 150g de miel (par ex un mélange de miel doux comme l'acacia et un miel plus corsé)
- 2 étoiles de badiane
- 5g d'écorce d'orange bio
- 5g d'écorce de citron bio
- 1 à 1,5 cuillère à soupe d'épices à pain d'épices : tout prêt fait ou à composer soi-même (ex : cannelle, muscade, clous de girofle)
- 250g de farine (125g de T65 et 125g de petit épeautre)
- 100g de potimarron bio
- 15 cl de lait
- 8 cl d'huile de tournesol bio (1/2 cuillère à soupe)
- 2 c. à soupe de cassonade
- 8g de levure chimique
- Pour le sirop final : 75g de sucre (ou sucre glace) et 20g de jus de citron



## Timing & niveau

- Préparation : 40 min
- Repos : 1h
- Cuisson : 40 min
- Difficulté : moyenne



## La recette

- Faire cuire le potimarron (pas besoin de l'éplucher, la peau se mange), avec la technique de votre choix (par exemple coupé en morceaux, 15 minutes dans de l'eau bouillante). Réserver.
- Mettre dans une petite casserole : l'eau, le sucre, l'anis étoilé concassé, les écorces de citron et d'orange. Porter à ébullition. Eteindre le feu et laisser infuser 15 min. Filtrer le sirop en retirant l'anis et les écorces.
- Ajouter les miels. Porter à nouveau à ébullition et réserver.
- Préparer la pâte dans un saladier : mélanger la farine, les épices, la levure. Incorporer le lait tiédi, puis l'huile, puis les 100g de potimarron (mixés ou écrasés à la fourchette). Bien mélanger.
- Ajouter à la pâte l'eau infusée aux épices et au miel.
- Laisser reposer la pâte 1h.
- Enfourner dans un moule beurré et fariné, à 180°C pendant environ 40 min. Vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau, qui doit ressortir sèche.
- Préparer le glaçage composé de 75g de sucre (ou sucre glace) mélangés à 20g de jus de citron.
- Sortir du four, démouler et badigeonner le pain d'épices avec le glaçage final.

*Laisser refroidir avant de savourer. Ne pas hésiter à le conserver plusieurs jours dans une boîte hermétique. Bonne dégustation !*



# Les pains au lait

Toutes saisons

*Des pains au lait faits maison, c'est possible ? Oui, oui, et de surcroît plutôt simples à réaliser ! Si l'on en trouve dans certaines bonnes boulangeries, cela fait souvent partie des gourmandises que l'on achète... sous plastique. Alors si le look de vos pains au lait ne sera pas forcément le même que celui des pains au lait industriels, le goût sera lui plus qu'au rendez-vous !*



## Ingrédients

Pour ~12 pains au lait

- 500g de farine T55
- 200 ml de lait
- 100g de beurre
- 60g de sucre
- 2 oeufs (+ 1 pour la dorure)
- 10g de sel
- 20g de levure de boulanger fraîche



## Timing & niveau

- Préparation : 40 min
- Repos : 2h
- Cuisson : 15 min
- Difficulté : facile avec robot, moyenne sans robot



## La recette

- Faire tiédir le lait et y délayer la levure de boulanger (astuce pour éviter les grumeaux : y ajouter une petite cuillère de sucre, couvrir et attendre 10 minutes, et hop la levure finit de se délayer facilement !).
- Mélanger dans un saladier la farine, le sucre et le sel.
- Pétrir (à la main ou au crochet en vitesse 2 si vous avez un robot) le mélange de farine avec le lait et la levure, en y allant progressivement. Pétrir jusqu'à ce que tout le lait soit absorbé et que la pâte se décolle du plan de travail ou de la cuve du robot.
- Ajouter les oeufs et pétrir pour qu'ils soient bien absorbés par la pâte.
- Ajouter ensuite le beurre (température ambiante voire un peu mou) coupé en petits morceaux et pétrir pour lisser la pâte.
- Laisser la pâte "pousser" dans un endroit chaud (près d'un radiateur, d'un poêle, ou encore dans un four éteint) jusqu'à ce qu'elle double de volume (environ 1 heure en moyenne).
- Reprendre alors la pâte, la dégazer avec la paume de la main. La découper en pâtons de 60 à 70g et mettre en forme les petits pains.
- Laisser pousser le tout au moins 1 heure.
- Pour finir, faire des entailles au couteau et dorer les petits pains au jaune d'oeuf (délayé dans un peu d'eau).
- Cuire 15 minutes à 210°C.



*L'option gourmande : fourrer 2 carrés de chocolat dans chaque petit pain au moment de la mise en forme. Surprise garantie à la dégustation ! Conservez vos pains au lait dans votre Pochon Les extra-ordinaires bien sûr ;).*

*Bon appétit !*

# Les scones

Toutes saisons

*Cette recette toute simple à faire vous plongera instantanément dans une ambiance "tea time" des plus chaleureuses. D'origine écossaise, ces petits pains compacts et réconfortants sont délicieux à déguster avec une bonne cuillère de crème épaisse et de la confiture de fraises. Selon votre placard, beurre et confiture de fruits rouges sont également une valeur sûre. A accompagner d'un thé bien chaud surmonté d'un nuage de lait. Enjoy !*



## Ingrédients

Pour ~12 scones

- 330g de farine
- 8 à 10g de levure chimique
- 35g de beurre
- 30g de sucre
- 1 oeuf
- 100 ml environ de lait fermenté (type lait Ribot)



## La recette

- Mélanger dans un saladier la farine, la levure et le sucre.
- Ajouter le beurre préalablement ramolli (à sortir à l'avance) et coupé en petits morceaux. Sabler avec le bout des doigts.
- Battre l'oeuf avec le lait Ribot et ajouter le tout au mélange précédent. Mélanger.
- Malaxer à la main pour former une boule de pâte souple (si la pâte ne se tient pas suffisamment, ajouter un peu de lait Ribot).
- Aplatir la pâte à la main, sur une plaque recouverte d'un papier cuisson réutilisable. L'idée est d'avoir une épaisseur d'environ 2 cm. Découper des cercles, par exemple avec un emporte-pièce de 7 à 8 cm de diamètre.
- En option : badigeonner avec de l'oeuf battu délayé avec un peu d'eau.



## Timing & niveau

- Préparation : 15 min
- Cuisson : 20 min
- Difficulté : très facile

- Faire cuire au four à 180°C pendant environ 20 minutes, jusqu'à ce que les scones aient une coloration dorée.

*A déguster tièdes une fois sortis du four ou réchauffés quelques secondes au micro-ondes.*

*Les couper en deux avant de les tartiner des douceurs sucrées de votre choix.*

*Bonne dégustation !*



Voici la recette de l'une de mes madeleines de Proust : le pain viennois. Vous en raffolez vous-aussi ? Tentez la version 100% faite maison, un délice ! J'ai utilisé le crochet pétrisseur d'un robot type KitchenAid. Si des courageux parmi vous tentent un pétrissage à la main, je suis preneuse du résultat. Alors pour des goûters gourmands à souhait, à vos fourneaux !



## Ingrédients

Pour 2 pains de taille moyenne

- 250 ml de lait
- 500g de farine T45
- 75g de beurre (à température ambiante)
- 1 oeuf
- 15g de levure de boulanger fraîche (au rayon frais des magasins bio)
- 40g de sucre
- 100g de pépites de chocolat
- 1 cuillère à café rase de sel (ou plus, selon votre goût)



## Timing & niveau

- Préparation : 20 min
- Repos : 1h + 20 min + 1h30
- Cuisson : 15 à 20 min
- Difficulté : moyenne



## La recette

- Verser dans le saladier le lait, le sel, la levure émiettée, le sucre et la farine. Pétrir 5 min à vitesse 1 puis 6 min à vitesse 2.
- Ajouter le beurre coupé en dés et pétrir à vitesse 1 jusqu'à incorporation.
- Ajouter les pépites de chocolat.
- Former une boule, couvrir avec un torchon propre et laisser reposer 1h à température ambiante.
- Sur un plan de travail fariné, diviser la pâte en 2 et la rouler en boule. Laisser reposer 15 min sous un torchon.
- Façonner chaque pâton en une petite baguette. Poser les 2 pains viennois sur une plaque recouverte d'un papier cuisson réutilisable et les dorer avec un jaune d'oeuf battu. Placer 20 min au frais.
- Dorer à nouveau, puis lamer le dessus du pain avec une lame (ou un cutter propre si vous n'êtes pas équipés ;)).
- On arrive au bout ! Laisser reposer 1h30 à température ambiante avant d'enfourner à 180°C pendant 15 à 20 minutes



# Hot Cross Buns

Pour Pâques !

Connaissez-vous les "Hot Cross Buns" ? Ces petits pains sucrés se dégustent traditionnellement le Vendredi Saint chez nos amis britanniques. A vrai dire il est possible d'en déguster toute l'année Outre-Manche tellement ils sont ... délicieux ! Parfaits pour un goûter qui change, ils sont faciles à faire si vous avez un robot avec crochet pétrisseur. Si non, un bon pétrissage manuel vous permettra de garder la ligne en cette période hautement chocolatée !



## Ingrédients

Pour 8 buns

- 380 g de farine de blé T55
- 50 g de beurre
- 50 ml de lait + 50 ml d'eau
- 50 g de cassonade
- 1 oeuf
- 1 sachet de levure de boulanger
- 1 cc de cannelle
- 1 pincée de sel
- le zeste d'un citron
- 70 g de raisins secs
- Pour les croix sur les buns : 30g de farine, 30g de sucre glace et 40 ml d'eau



## Timing & niveau

- Préparation : 20 min
- Repos : 1h
- Cuisson : 4 min par pita
- Difficulté : facile



## La recette

- Dans un bol, diluer la levure dans l'eau et le lait tiède. Couvrir et laisser reposer une dizaine de minutes.
- Dans la cuve du robot ou dans un saladier, mélanger la farine, la cassonade, la cannelle, le zeste de citron et le sel.
- Ajouter l'œuf battu, le beurre coupé en petits morceaux et le mélange de levure diluée.
- Pétrir une dizaine de minutes. La pâte doit être souple et le beurre bien incorporé. Ajouter les raisins et mélanger.
- Couvrir et laisser reposer la pâte dans un endroit chaud pendant 1h à 1h30 (elle doit doubler de volume). Petite astuce : vous pouvez poser votre saladier sur une ... bouillotte ! Sinon derrière une fenêtre au soleil c'est également très bien.
- Dégazer la pâte (chasser l'air avec le poing) et la séparer en 8 morceaux de taille similaire.
- Façonner les 8 buns et les déposer sur une plaque recouverte d'un papier cuisson réutilisable. Couvrir avec un torchon et laisser reposer 1h.
  - Avant d'enfourner, vous pouvez réaliser la croix qui surmonte traditionnellement ces buns à l'aide d'une poche à douille (cf. le mélange du glaçage dans la liste des ingrédients).
  - Enfourner à 200°C pour environ 20 min.

*A déguster coupés en deux, nature ou tartinés de beurre ou d'une bonne confiture.*



# La pâte Brisée

Toutes saisons

*Vous aimez cuisiner des quiches ? Tout en succombant souvent à la pâte Brisée pré-faite du commerce ? Si cela vous motive, tentez-donc la pâte Brisée maison, pour plus gourmandise et moins de déchets ! Mon conseil : en faire 3-4 d'un coup pour en congeler une partie. Vous aurez ainsi des pâtes prêtes à l'emploi pour les prochaines fois (à décongeler ~10h avant). Pour cette recette, il vous faudra idéalement un robot type Magimix et un rouleau à pâtisserie en bois (même si les plus débrouilles d'entre vous pourront tenter sans !).*



## Ingrédients

Pour 1 pâte Brisée

- 150g de farine
- 75g à 90g de beurre coupé en morceaux
- De l'eau



## Timing & niveau

- Préparation : 5 min
- Repos : -
- Difficulté : facile



## La recette

- Mélanger dans la cuve du robot : 150g de farine + 75g à 90g de beurre coupé en morceaux.
- Ajouter de l'eau petit à petit pour que la pâte s'amalgame en boule (environ 1/3 de verre d'eau maximum). Verser l'eau au fur et à mesure et arrêter lorsque la boule se forme (attendre toujours 10 à 15 secondes après avoir versé l'eau pour voir l'effet sur la pâte).
- Travailler la pâte avec la paume de la main, sur un plan de travail bien fariné (la poser, la plier, etc.). Si elle vous semble trop humide, n'hésitez pas à ajouter un peu de farine. Rouler à nouveau la pâte en boule avant de l'étaler au rouleau (toujours sur un plan de travail bien fariné).
- Disposer la pâte dans votre plat à tarte. La précuire éventuellement une dizaine de minutes à 180°C, avant de l'agrémenter de la garniture de votre choix.

*Bon appétit :) !*



# Gâteaux apéritifs, blinis et tartinade

Toutes saisons

*Qui dit apéro dit souvent nombreux emballages en tout genre. Et si on tentait du fait maison pour apprécier encore plus ces craquages gustatifs ? Et hop, d'une pierre deux coups on fait aussi un petit geste pour la planète ! Je vous partage ici mon top 3 des grignotages apéritifs faits maison, du plus simple au plus technique.*



## Des blinis succulents et ULTRA simples !

Mélanger ensemble : 1 yaourt bulgare + 1 pot de farine (mesure = 1 pot de yaourt) + 1 oeuf battu + 1 cuillère à café de levure + 1 pincée de sel. Laisser reposer la pâte 1h au frigo. Cuire sans matière grasse dans une poêle à crêpes bien chaude, en formant un petit rond de pâte pour chaque blini. Lorsque le blini "bulle", le retourner pour finir sa cuisson.



## Une EXTRA tartinade à la betterave

Eplucher des betteraves pour obtenir 500g de betterave crue. Récupérer la chair de 2 avocats (privilégier si vous le pouvez des avocats bio d'Espagne). Mixer ensemble (bien finement) : les betteraves crues + les avocats + le jus et le zeste d'1 citron bio + 2 cuillères à soupe de câpres + 1 cuillère à soupe de moutarde + sel/poivre. Conserver la tartinade 4 à 5 jours au frigo dans un pot en verre hermétique. Elle accompagnera à merveille vos blinis. Elle peut également s'utiliser dans une salade ou encore avec des légumes rôtis au four !



## Des crackers faits maison (1/2)

Le défi un peu plus technique de cette recette (mais tout à fait faisable !) : réussir à étaler la pâte finement et l'agrémenter d'une garniture qui donne un bon petit goût à ces gâteaux mythiques (eh oui, dur dur de concurrencer la célèbre version au bacon !). Sur ce point, vous pouvez laisser libre court à votre créativité. Pour ma part, je vous propose ma version favorite, aux oignons !





## Des crackers faits maison (2/2)

- Faire compoter dans une poêle 3 oignons coupés en fines lamelles et réserver.
- Dans un saladier, mélanger 200g de farine + 1 cuil. à café de sel + 10g de sucre en poudre (~2 cuil. à café) + 10g de levure.
- Ajouter 1 oeuf battu + 20 ml de vin blanc sec (ou d'eau) + 50 ml d'huile (tournesol, arachide, ...).
- Travailler la pâte à la spatule 1 à 2 min pour qu'elle soit bien lisse.
- Incorporer les oignons (préablement mixés avec un peu d'eau). Si besoin, ajouter 20 à 30g de farine supplémentaire si la pâte vous semble trop humide.
- Former un boule et la laisser reposer 30 min au frigo.
- Préchauffer le four à 180°C.
- Etaler la pâte finement au rouleau (~3-4 mm d'épaisseur), sur un plan de travail fariné. Découper des rectangles et élaguer les petits angles pour l'esthétique (optionnel). Les déposer sur une plaque munie d'un papier cuisson réutilisable.
- Piquer chaque cracker de 6 coups de fourchette et saupoudrer légèrement de sel fin.
- Les faire cuire environ 12 à 15 min (surveiller et adapter la cuisson), jusqu'à ce que les bords soient dorés.
- Laisser refroidir sur une grille pour qu'ils deviennent croustillants.

*Bonne dégustation ! Avec ces délices, vous êtes fins prêts à convertir vos amis à de petites actions Zéro Déchet autour d'un verre ;).*

# Fromage frais à l'ail et aux herbes

Toutes saisons

*Une révélation !! Il est possible de faire très simplement le fameux fromage frais à l'ail et aux herbes dont je taierais le célèbre petit nom. Adieu les pots plastique, protections en aluminium et autres opercules jetables. Et surtout, quel plaisir de fabriquer son premier fromage soi-même (essayez, vous m'en direz des nouvelles !).*



## Ingrédients

Pour 1 fromage

- 1 litre de lait entier
- Le jus d'un demi citron
- 1 grosse gousse d'ail (ou + selon vos goûts)
- 6 à 7 CS de crème fraîche épaisse
- 1 grosse poignée d'herbes fraîches (persil, ciboulette)
- Sel / poivre



## Timing & niveau

- Préparation : 10 min
- Repos : 15 min
- Difficulté : moyenne



## La recette

- Faire chauffer dans une casserole : le lait + 5 cuillères à soupe de crème fraîche + du sel (à votre goût).
- Quand le mélange atteint 85°C (vérifier avec un thermomètre de cuisine, si vous le tentez à l'oeil il s'agit du moment où le lait tremblotte un peu avant de bouillir), ajouter le jus de citron et remuer doucement jusqu'à ce que le mélange caille.
- Laisser réduire 2-3 minutes en remuant doucement puis laisser reposer 15 minutes hors du feu.
- Verser le mélange dans un linge fin ou une étamine et le laisser égoutter environ 1 heure. Astuce débrouille : j'ai versé le tout dans un "sac à vrac" tout fin, que j'ai suspendu sur le robinet au-dessus de mon évier : résultat impeccable !
- Verser le mélange égoutté dans un bol.
- Y ajouter l'ail écrasé, les herbes coupées finement, sel / poivre et 2 CS de crème fraîche (ou du yaourt pour une version plus diététique ;)).
- Mettre dans un bocal, tasser et laisser reposer 2h au frais avant de déguster.



*Bon appétit !!*

# Ketchup - Mayo

Fin d'été (ketchup)  
+ Toutes (mayo)

Quand on les achète dans le commerce, le ketchup et la mayo sont générateurs de déchets avec leurs emballages à usage unique. Pour le ketchup, achetez en août ou septembre des tomates bien mûres chez votre maraîcher préféré (les prix sont souvent plus intéressants car il faut les transformer rapidement). Réutilisez la dernière bouteille vide de votre ketchup du commerce pour la remplir du vôtre. Congelez le surplus pour en avoir toujours en stock. Pour la mayo, c'est super simple ! Faites-la "minute" pour la consommer directement le jour J.



## Ketchup

- 1 kg de tomates bien mûres
- 1 oignon jaune
- 2 gousses d'ail
- 80g de vinaigre de vin rouge
- 50g de sucre en poudre
- Laurier (2 feuilles), thym (2 branches), romarin (2 branches)
- 1 cc rase de piment d'Espelette
- Sel / poivre



## La recette du ketchup

- Faire bouillir une grande casserole d'eau. Y plonger les tomates une trentaine de seconde puis les retirer pour leur enlever facilement la peau.
- Faire compoter dans une poêle l'oignon émincé finement, l'ail écrasé et les herbes aromatiques.
- Y ajouter les tomates coupées en morceaux (enlever les éventuelles parties dures du cœur de la tomate), avec le piment, le sel, le poivre.
- Ajouter le vinaigre et bien faire réduire (environ 40 min à feu moyen). Mixer. Laisser réduire sur feu doux jusqu'à obtenir la consistance de votre choix.
- Ajouter le sucre, bien mélanger et laisser cuire 2 min supplémentaires. Laisser refroidir avant de mettre en pots.

*Validation ultime : recette de ketchup adoptée par notre fille de 4 ans, le seul problème, c'est qu'elle en veut plus !*

## Mayonnaise

Version à la main : mettre dans un bol à fond rond 1 jaune d'œuf + 1/2 cs de moutarde forte + sel / poivre. Mélanger à l'aide d'une spatule en bois. Ajouter l'huile (colza ou tournesol) progressivement, en mélangeant en continu pour épaissir la mayonnaise. Ajouter autant d'huile que le volume souhaité.

Version (inratable) au robot type Magimix : mixer 1 jaune d'œuf (ou 1 œuf entier pour une mayo plus aérée) + 1 cs de moutarde forte + sel / poivre + 250 ml d'huile (ajouter cette dernière en filet au fur et à mesure pendant que le robot mixe).



# Le thé glacé à la pêche

Été

*Un thé glacé fait maison, ça vous tente ? Parfumé à la pêche, on y retrouve également bien la saveur du thé, ce qui donne un équilibre très plaisant ! Idéal pour se rafraîchir lors des chaudes journées estivales. Et pour éviter les bouteilles plastiques à usage unique.*



## Ingrédients

Pour ~1 litre

- 2 cuillères à soupe rases de thé noir
- 1 litre d'eau
- 80g de sucre
- 3 pêches
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 2 pincées de bicarbonate de soude (alimentaire)
- 1 petit bâton de cannelle



## La recette

- Faire un sirop de sucre en chauffant dans une casserole le sucre avec un fond d'eau. Laisser refroidir.
- Mélanger 1 litre d'eau froide avec le sirop de sucre et le bicarbonate de soude.
- Mettre le thé dans un sachet ou une boule à thé. Le placer dans le mélange, avec le bâton de cannelle.
- Laisser infuser au frigo toute la nuit.
- Le lendemain, ajouter les pêches pelées, dénoyautées et mixées, ainsi que le jus de citron.
- Filtrer, puis remettre au frigo.



## Timing & niveau

- Préparation : 15 min
- Repos : 12h
- Difficulté : facile



*Bonne dégustation !*

*Et si vous tentiez une citronnade basilic faite maison ? Fraîche, colorée, parfumée : du soleil dans vos verres à siroter avec délice. Très rapide à réaliser.*



## Ingrédients

Pour ~1,5 litre

- 4 citrons (~200 ml)
- ~20 feuilles de basilic
- 100g de sucre
- De l'eau



## Timing & niveau

- Préparation : 20 min
- Repos : 1h
- Difficulté : facile



## La recette

- Hacher très finement (ou mixer) les feuilles de basilic. Les faire infuser dans 1 litre d'eau pendant une bonne heure, puis filtrer.
- Faire un sirop de sucre : dissoudre le sucre dans 250 ml d'eau sur feu doux. Laisser refroidir.
- Presser le jus des citrons et le filtrer.
- Mélanger le sirop + le jus des citrons + l'eau infusée au basilic.
- Mettre au frais et déguster à souhait !



# Les yaourts

Toutes saisons

*Des yaourts faits maison ... sans yaourtière ! Les produits laitiers : voici une catégorie de produits où la suppression des emballages jetables est loin d'être évidente au quotidien ! Briques de lait, pots de yaourts et autres crèmes dessert ... il n'est souvent pas simple de trouver des alternatives Zéro Déchet à nos petits plaisirs lactés. L'avenir ? Les producteurs locaux utilisant le verre consigné (encore rares !), le développement du vrac en magasin bio sur ces catégories et ... le fait maison. En ce qui nous concerne, nous sommes encore loins d'être exemplaires à la maison. Une progression néanmoins : les yaourts nature maison ! Vous pouvez les faire en yaourtière, mais aussi très simplement en utilisant votre ... cocotte-minute !*



## Ingrédients

- 1 litre de lait (cru si possible)
- 1 yaourt nature



## Timing & niveau

- Préparation : 10 min
- Repos : 8h
- Difficulté : facile



## La recette

- Faire tiédir 1 litre de lait (il ne doit pas être brûlant, environ 40 degrés). Si vous utilisez du lait cru, faites-le d'abord bouillir puis laissez-le refroidir.
- Dans un saladier, mélanger le lait tiède avec 1 yaourt. Fouetter (une trentaine de secondes) pour éviter les grumeaux.
- Mettre à chauffer environ 3 cm d'eau dans le fond de la cocotte-minute (sans le couvercle), jusqu'à qu'elle soit à 45°C (utiliser un thermomètre de cuisine, de bain, ou tout autre thermomètre !). Réserver.
- Placer votre mélange de lait et de yaourt dans des pots en verre avec couvercles (vous pouvez utiliser la taille de pots qui vous arrange, comme des pots à confiture par exemple).

- Bien fermer les pots et les poser dans la cocotte (en laissant l'eau au fond). Selon la taille de votre cocotte, il est possible d'ajouter un deuxième étage de pots (par-dessus les premiers, sans qu'ils trempent dans l'eau).
- Fermer hermétiquement la cocotte-minute avec son couvercle et ne plus y toucher pendant 8 heures. Ne surtout pas bouger la cocotte au risque de rater les yaourts.
- Au bout de 8 heures, sortir les yaourts et les mettre au frais.



# Les crèmes dessert vanille et chocolat

Toutes saisons

*Une sacré découverte ! De succulentes crèmes dessert bien gourmandes que j'ai testées et plus qu'adoptées grâce à Marie, auteure du livre « Colibri, et après ? ». Je vous préviens, ces petites crèmes sont très très addictives. En plus de nous régaler, elles permettent d'éviter les pots en plastique des desserts achetés dans le commerce. Si les thèmes de la pédagogie en plein air, du potager et de l'écologie vous intéressent, je vous recommande chaudement de suivre le compte de Marie sur Instagram @les\_petits\_ecolos\_*



## Ingrédients

- 1/2 litre de lait entier
- 100g de sucre
- 1 gousse de vanille
- 20g de fécule de maïs
- 2 oeufs
- 50g de crème fraîche épaisse
- Du cacao en poudre



## Timing & niveau

- Préparation : 15 min
- Repos : 4h
- Difficulté : facile



## La recette

- Battre les 2 oeufs en omelette.
- Verser dans une casserole le lait, le sucre, les grains de la gousse de vanille, la fécule de maïs et les oeufs battus.
- Chauffer à feu moyen et mélanger pendant 6 à 8 minutes (selon la texture que vous préférez).
- Une fois le mélange épaissi, ajouter la crème fraîche.
- La crème vanille est terminée. Verser dans un ou plusieurs pots la moitié de la préparation.
- Dans la moitié restante, verser 1 cuillère à soupe bombée de cacao en poudre non sucré. Mélanger et verser dans les pots.
- Mettre 4 à 5h au frais avant de vous régaler.



*A déguster sans modération :) !*

# Sucre glace et sucre vanillé

Toutes saisons

*Une recette Zéro Déchet super simple pour remplacer le sucre glace industriel acheté ... en gros pot plastique. Car oui, figurez-vous que pour obtenir du sucre glace maison, il suffit de ... broyer du sucre ! Il vous faut donc 100g de sucre en poudre (ou plus), un bon mixeur et zou ! Sucre glace maison validé. Pour sublimer vos gâteaux, gaufres et autres gourmandises.*

*Dans la même veine, ne jetez-plus vos gousses de vanille égrainées. Il suffit de les broyer avec du sucre pour obtenir un sucre vanillé maison des plus savoureux ! Comptez 2 gousses de vanilles vides pour 100g de sucre, broyer l'ensemble, tamiser et conserver dans un petit pot en verre hermétique.*





## Rien ne se perd, tout se transforme !

*Tout est dit.*

*Avec ces recettes, l'idée est d'être le plus anti-gaspi possible et d'utiliser au maximum toutes les parties des produits bruts (fruits et légumes notamment).*

*Vous y trouverez également de nombreuses inspirations pour utiliser les restes de pain rassis (et oui, chez Les extra-ordinaires, on aime le pain !).*

**Transformons donc au maximum  
ce que nous avons sous la main !**



# Le pain (même pas) perdu

Toutes saisons

*Véritable madeleine de Proust pour beaucoup d'entre nous, il est simplissime à réaliser et idéal pour ne pas perdre vos restes de pain dur. Succès garanti pour un goûter ultra gourmand. A vos fourneaux !*



## Ingrédients

Pour 4 personnes

- Du pain rassis (n'importe quel type de pain)
- 1/4 de litre de bon lait
- 2 cuillères à soupe bombées de cassonade
- 2 oeufs



## La recette

- Battre les oeufs en omelette dans un saladier.
- Ajouter le sucre, puis le lait. Mélanger.
- Mettre le pain à tremper dans le mélange, en le laissant bien imbiber.
- Préparer une poêle bien chaude avec une belle noix de beurre.
- Cuire 1 à 2 minutes par face le temps de bien colorer.
- Déguster aussitôt !



## Timing & niveau

- Préparation : 5 min
- Cuisson : rapide
- Difficulté : très facile

*Notre top pour un pain perdu bien accompagné ?*

- Confiture d'abricots
- Caramel au beurre salé
- Pâte à tartiner choco-noisettes
- Confiture de lait
- Sucre, tout simplement !



# La pain'ssaladière

Été

Connaissez-vous la « PAIN'ssaladière » ? Amis Niçois vous nous pardonneriez ! Cette revisite de la célèbre Pissaladière permet d'utiliser des restes de pains plus très frais, dont on ne sait que faire mais qu'on ne veut surtout pas jeter. Son petit plus : pas de pâte à étaler au rouleau (pour ceux que cela effraie).



## Ingrédients

- 125g de pain rassis
- 25 cl de lait
- 1 œuf
- 30g de farine
- 50g de cantal (ou tout autre fromage à pâte dure) râpé
- 1 à 1,5 kg d'oignons
- 1 feuille de laurier, 1 branche de romarin, 3 de thym
- Quelques anchois
- Quelques olives noires
- Huile d'olive, sel, poivre



## Timing & niveau

- Préparation : 45 min
- Cuisson : 40 min
- Difficulté : moyenne



## La recette

- Couper le pain en gros morceaux, le mettre dans un saladier et l'imbiber avec le lait. Laisser reposer 15 min, égoutter si nécessaire puis mixer le tout.
- Ajouter l'œuf, la farine, le fromage râpé.
- Verser cette pâte au fond d'un moule à tarte huilé. L'étaler / la tasser avec le dos d'une cuillère.
- Enfourner à 180°C (thermostat 6) pour 10 à 15 min puis mettre de côté.
- Pendant ce temps, émincer finement les oignons (idéalement au robot pour économiser du temps et des larmes ;)). Les faire cuire, avec le laurier, 30 à 40 minutes dans une poêle à l'étouffée (en couvrant). Les oignons vont rendre de l'eau, mais si vous préférez assurer le coup il est possible d'ajouter un fond d'eau au démarrage pour que cela n'attache pas. Ils doivent rester translucides et confire tout doucement, sans caraméliser.
- Mélanger la compotée d'oignons avec le thym et le romarin finement hachés, saler / poivrer. Ajouter 3-4 filets d'anchois hachés menus pour plus de goût !
- Garnir le fond de tarte avec les oignons, les anchois et les olives dénoyautées. Arroser d'un filet d'huile d'olive et glisser au four pour 30 à 40 min.



*A servir tiède ou froide, accompagnée d'une bonne salade. Bon appétit !*

# Le garlic bread

Toutes saisons

*Une manière de ne pas perdre son pain rassis en le transformant en un pain bien réconfortant ! Ail, beurre et persil, ... autant vous dire que la gourmandise est au rendez-vous. Personnellement, cela m'évoque la chaleureuse ambiance des pubs britanniques. Difficile de résister à un bonus garlic bread en plus de son plat principal ... même si cela signifie finir plus que repu(e). Alors, vous vous lancez ?*



## Ingrédients

Pour 1 baguette

- Du pain (par exemple une baguette de la veille)
- 4 belles gousses d'ail
- 100g de beurre
- 1 belle poignée de persil frais
- 1 pincée de sel (sauf en cas de beurre demi-sel)



## La recette

- Ecraser les gousses d'ail, hâcher le persil.
- Mélanger l'ail, le persil et le sel avec le beurre bien mou (penser à sortir ce dernier 1 ou 2h avant).
- Tartiner cette pâte en couche épaisse sur le pain.
- Enfourner à 180° C pour une douzaine de minutes. Mettre 2-3 minutes sur la position "grill" en fin de cuisson pour un résultat bien doré !



## Timing & niveau

- Préparation : 10 min
- Cuisson : 12 à 15 min
- Difficulté : facile

*A déguster sans modération dès la sortie du four. Bon appétit !*



# La chapelure

Toutes saisons

*Un excellent moyen de sauver votre pain dur de la poubelle et d'éviter la chapelure industrielle emballée. Cela fait plusieurs années que je fais ma propre chapelure maison. La marche à suivre est très simple, à condition d'avoir un mixeur chez soi. La chapelure se conserve ensuite 2 à 3 mois dans un bocal bien hermétique.*



## Ingrédients

- Du pain dur



## Timing & niveau

- Préparation : 10 min
- Cuisson : 30 min
- Difficulté : facile (avec un robot mixeur)



## La recette

- Couper le pain en gros morceaux et le mettre dans un plat allant au four (sans chevaucher les morceaux).
- Mettre à sécher au four à 100°C pendant environ 30 minutes (le pain ne doit ni griller, ni brûler).
- Une fois le pain bien séché, le mixer quelques minutes pour obtenir une chapelure de la finesse souhaitée : très très bruyant, c'est normal !
- Bien laisser sécher la chapelure avant de la mettre dans un bocal hermétique (sinon la chapelure risque de moisir) : elle se conserve ainsi pendant 2 à 3 mois.

*Et avec la chapelure ? Des légumes farcis, des gratins de légumes, des escalopes milanaises, des boulettes de viande ou végétariennes, du poisson pané, .... laissez parler votre imagination !*



# Le gaspacho

Été

*Qui dit été dit saison du ... gaspacho ! Et si vous tentiez de le réaliser vous-même ? Cela demande très peu de travail (tous les ingrédients sont crus, sauf le pain) et c'est délicieux ! En plus du goût, j'aime cette recette pour 2 raisons. 1. Elle permet d'utiliser un reste de pain plus très frais. 2. Elle nous évite les emballages à usage unique des gaspachos du commerce. A vous de jouer !*



## Ingrédients

Pour ~3 litres

- 1 kg de belles tomates bien mûres
- 1 petit concombre
- 1 oignon
- 1 poivron vert
- 1 gousse d'ail
- 2 tranches de pain rassis
- Eau, huile d'olive, vinaigre de xérès
- Sel et poivre



## La recette

- La veille, couper tous les légumes en gros morceaux.
- Les mettre dans un récipient hermétique avec un bon filet d'huile d'olive, les tranches de pain imbibées de vinaigre de xérès, du sel et du poivre.
- Fermer le récipient et le placer au frigo toute une nuit.
- Le lendemain, verser le tout dans le bol d'un robot mixeur, avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et 1 litre d'eau. Mixer.
- A déguster bien frais (filtré ou non, à votre convenance).



## Timing & niveau

- Préparation : 15 min
- Repos : 12h
- Difficulté : facile

*Psst : saviez-vous que le gaspacho n'est pas une soupe, mais une salade de crudités liquide intégrant son propre assaisonnement ?  
Bon appétit !*



# Les crumpets au levain

Toutes saisons

*Des crumpets au levain pour un petit déjeuner express bien savoureux ! Si vous possédez du levain pour faire votre pain maison, vous savez qu'il arrive parfois d'en avoir un peu trop en stock. Voici donc LA recette simplissime pour apprécier son levain sous une autre forme : les "crumpets". Pour notre fille de 3 ans, la journée démarre forcément du bon pied quand ces petites galettes sont au programme ! Elles se sont mêmes déclinées en crumpets d'anniversaire dotées d'une bougie. Délicieuses avec du miel ou de la confiture, les crumpets se font très rapidement. Seul prérequis : bien nourrir votre levain la veille pour des crumpets au top le lendemain.*



## Ingrédients

Pour 6 à 8 crumpets

- Environ 280g de levain (rafraîchi la veille)
- 1 cuillère à café rase de bicarbonate de soude (alimentaire)
- Une pincée de sel



## Timing & niveau

- Préparation : 3 min
- Cuisson : rapide
- Difficulté : très facile



## La recette

- Mélanger tous les ingrédients dans un saladier.
- Faire chauffer une poêle à crêpes sans matière grasse.
- Lorsque la poêle est bien chaude, former 2 ou 3 ronds de pâte à l'intérieur. Quand la pâte commence à buller (après 1 à 2 minutes), vous pouvez retourner votre crumpet. La cuisson de la deuxième face se fait très rapidement.
- Déposer vos crumpets sur une grille et déguster dans la foulée !

*Délicieuses avec du miel ou encore de la confiture de rhubarbe !*



# Les croûtons à l'ail

Toutes saisons

*Et si vous transformiez votre pain rassis en délicieux ... croûtons ? Une valeur sûre du Zéro Déchet qui permet de ne pas gaspiller son pain, mais surtout de rendre encore plus gourmandes et roboratives vos soupes ou vos salades. Très faciles à faire, les croûtons se conservent 1 à 2 mois dans un bocal bien hermétique. De quoi en avoir toujours sous la main.*



## Ingrédients

- Du pain rassis
- 3 ou 4 cuillères à soupe d'huile d'olive (à adapter selon votre quantité de pain)
- 2 à 3 gousses d'ail
- Des herbes de Provence
- Du sel et du poivre



## Timing & niveau

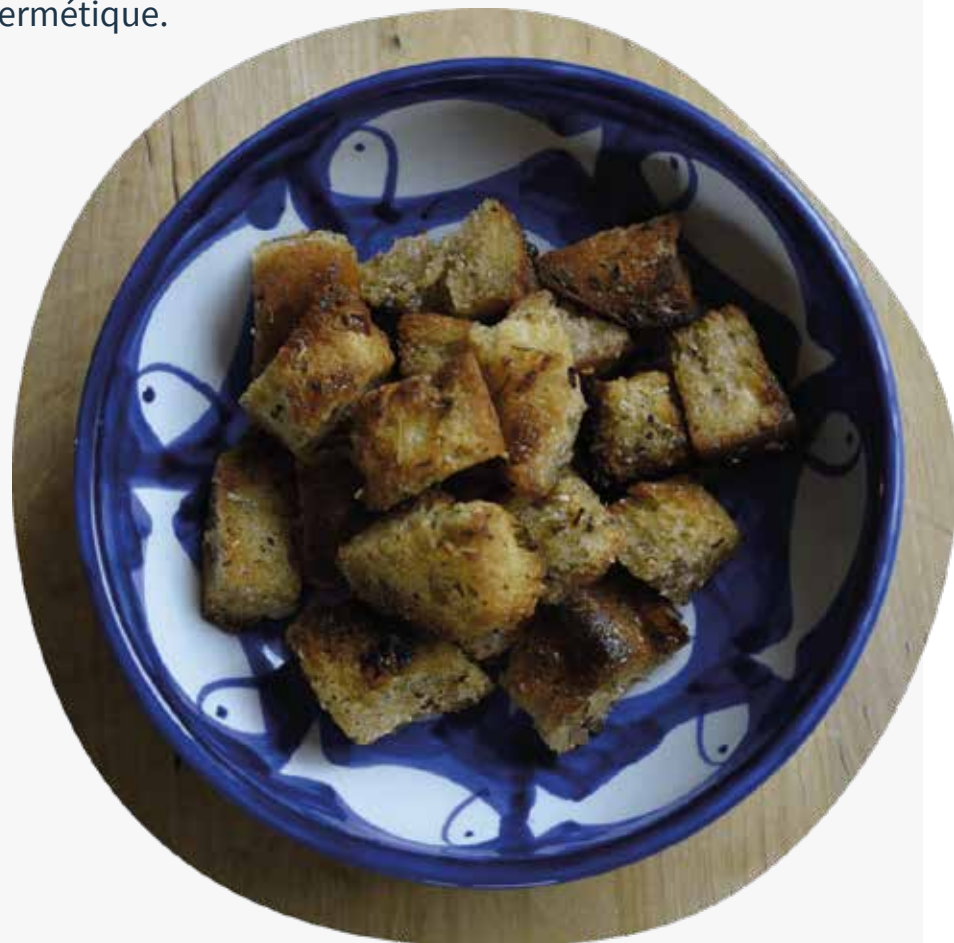
- Préparation : 15 min
- Cuisson : 15 à 20 min
- Repos : aucun ou 3-4h (pour conservation en bocal)
- Difficulté : très facile

*Pour la mise en bocal, penser à laisser préalablement sécher et refroidir les croûtons à l'air libre (par exemple 3-4 heures), étape indispensable à leur bonne conservation.*



## La recette

- Mélanger dans un saladier (ou directement dans le plat qui ira au four) l'huile, les gousses d'ail écrasées, les herbes et l'assaisonnement.
- Découper le pain en cubes de la taille souhaitée pour les croûtons. Bien les imbiber dans le mélange.
- Faire cuire 10 à 15 minutes à 200°C dans un plat allant au four (sans chevaucher les croûtons). Mélanger 2 ou 3 fois en cours de cuisson. Mettre sous le grill environ 5 minutes pour des croûtons bien dorés !
- A déguster aussitôt et/ou à mettre dans un bocal hermétique.



# Les cookies anti-gaspi

Toutes saisons,  
automne en  
particulier

**Transformer du pain rassis en cookies ! Un goûter doublement Zéro Déchet : pas d'emballages de gâteaux du commerce + des restes de pains bien valorisés ! Le principe ? Le pain mixé remplace la farine. Seul matériel requis : un bon mixeur. J'avoue avoir été bluffée par le résultat, le pain donnant un bon petit goût toasté aux cookies.**  
**A vos fourneaux !**



## Ingrédients

- 150g de pain rassis (j'ai testé avec un reste de baguette de tradition + de baguette moulée)
- 120g de beurre mou
- 60g de sucre roux
- 1 oeuf
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 90g de pépites de chocolat
- 50g de noix décortiquées



## Timing & niveau

- Préparation : 15 min
- Cuisson : 20 min
- Difficulté : facile



## La recette

- Laisser le beurre ramollir 1 bonne heure à l'avance.
- Décortiquer et piler les noix (ou acheter des noix décor-tiquées en vrac si ce n'est pas la saison des noix fraîches).
- Mélanger dans un saladier le sucre avec l'oeuf.
- Ajouter le beurre bien ramolli, puis la levure.
- Mixer le pain pour en faire une poudre et l'intégrer au mélange.
- Ajouter les noix pilées et les pépites de chocolat.
- Tasser la pâte obtenue et la mettre 10 min au frigo (pour former les cookies plus facilement).
- A l'aide d'une cuillère à soupe, former les cookies sur une plaque recouverte d'un papier cuisson réutilisable.
- Cuire à 180° C environ 15 minutes (bien surveiller la cuisson).

Bon goûter !



# Gnocchis de pain

Toutes saisons

*Faire ses gnocchis maison ? Oui, oui, c'est possible ! Faire ses gnocchis maison en utilisant des restes de pain plus très frais ? Encore mieux ! C'est un peu de travail mais le résultat est très sympa. Surtout revenus à la poêle et accompagnés d'une sauce crèmeuse curry - champignons des plus gourmandes !*



## Ingrédients

Pour 4 personnes

- 200g de pain rassis
- 250 ml de lait
- 350g de farine
- 1 oeuf
- 2 gousses d'ail
- Du persil
- Du sel et du poivre
- Pour la sauce : crème fraîche épaisse, curry et champignons frais



## Timing & niveau

- Préparation : 30 min
- Repos : 15 min
- Difficulté : moyenne



## La recette

- Couper le pain rassis en gros morceaux et verser le lait dessus. Laisser imbiber pour que le pain ramollisse, puis hacher / mixer le tout.
- Ajouter : du persil haché, 2 gousses d'ail écrasées, 1 œuf battu, sel / poivre.
- Ajouter la farine (sur vos mains aussi) et malaxer à la main pour obtenir une pâte facile à modeler (ajouter un peu de farine si la pâte vous semble trop humide).
- Rouler la pâte en boudin, découper les gnocchis et appliquer un coup de fourchette sur le dessus pour le visuel.
- Enrober d'un peu de farine puis cuire à l'eau bouillante 6 à 10 minutes (goûter pour vérifier que l'intérieur est bien cuit).
- Faire ensuite revenir les gnocchis dans une poêle bien chaude avec matière grasse, pour obtenir des gnocchis croustillants à l'extérieur et moelleux à l'intérieur.
- Au dernier moment avant de servir, mélanger les gnocchis avec la sauce préparée préalablement. Sauce recommandée : un mélange crème fraîche + curry + champignons coupés en lamelle revenus à la poêle.

*A noter : ces gnocchis se congèlent très bien si vous avez vu grand.  
Bonne dégustation :) !*



# Soupe de pain

Automne - Hiver

*Une manière originale d'utiliser des restes de pain rassis !  
Facile à faire, cette soupe hivernale est rustique et réconfortante :)*



## Ingrédients

### Ketchup

- 250g de pain rassis
- 250 ml de lait entier
- 2 gros oignons + 2 gousses d'ail
- ½ verre d'alcool type porto, pommeau, floc, ...
- 4 œufs
- 1 litre de bouillon de légumes
- 2 branches de thym
- Quelques champignons
- En option : 1 carotte et/ou 1 branche de céleri



## Timing & niveau

- Préparation : 15 min
- Cuisson : 15 min
- Difficulté : facile



## La recette

- Faire tremper le pain coupé en gros morceaux dans le lait, pour le ramollir.
- Pendant ce temps, faire revenir les oignons émincés et l'ail écrasé avec l'alcool et un peu de bouillon, jusqu'à ce qu'ils soient bien fondants. En option : ajouter une carotte coupée en fines rondelles et/ou une branche de céleri émincée pour plus de végétal.
- Ajouter le reste du bouillon, le pain / lait et le thym.
- Laisser mijoter 10-15 min. Mixer.
- Avant de servir, ajouter dans la soupe les 4 œufs battus. Bien mélanger tout en réchauffant la soupe ~5 min à feu moyen.
- Servir bien chaude, surmontée d'une feuille de persil frais et de quelques champignons en lamelles revenus préalablement à la poêle.



*A déguster au coin du feu :) !*

*3 bruschetta savoureuses : une manière facile et gourmande de transformer ses restes de pain rassis :) !*

*Griller de belles tartines de pain puis les garnir (selon votre inspiration / restes du frigo)*

*1. Tomates, basilic, fromage frais : un grand classique ! Ajouter une fleur de capucine ou autre fleur comestible si vous en avez dans votre jardin.*

*2. Champignons, oignons confits, ricotta (ou autre fromage de votre choix).  
Un petit avant-goût d'automne pour celles qui aimeraient quitter l'été au plus vite.*

*3. Crème d'aubergines, poivrons rôtis, pignons de pin. Les légumes (aubergines, poivrons) ont été préalablement rôtis au four y compris pour d'autres recettes de la semaine.  
Pour la crème d'aubergines simplement mélanger l'aubergine rôtie écrasée avec un peu de fromage frais, ricotta ou autre.*



*Gâteau aux pommes, mission compotes pour les enfants, tarte tatin du dimanche ... on utilise souvent la chair des pommes en quantité. Et si on sublimait aussi les peaux, pépins et trognons ? Voici 3 recettes Zéro Déchet pour vous inspirer autour de la pomme ! A faire de préférence avec des pommes bio ou non traitées.*



## La gelée de pommes : mon coup de cœur !

Pour tous les amateurs de confitures au petit déjeuner, voici une recette fabuleuse. J'ai souvenir de ma mamie normande qui concoctait avec brio de la gelée de pommes et de coings dans un torchon bouillant. Quelle fierté de pouvoir retrouver le goût de cette madeleine de Proust. La recette est simple et le résultat bluffant ! A tester les yeux fermés.

- Dans une bassine à confitures (ou dans une casserole), mettre vos épluchures de pommes (peaux et trognons).
- Couvrir d'eau à hauteur (pas plus) et ajouter le jus d'un citron.
- Amener à frémissement et faire mijoter 1 heure.
- Filtrer ensuite en pressant bien les épluchures pour exprimer le plus de jus possible. Pour l'anecdote j'ai utilisé un de mes prototypes du "Pochon" en lin, idéal pour filtrer et pratique pour que les épluchures ne s'échappent pas. Une autre technique consiste à utiliser un torchon fin dans une passoire par exemple. Ou pour les plus équipés une étamine.
- Peser le liquide obtenu, le remettre dans la bassine à confitures et y ajouter du sucre (la moitié du poids du liquide). Ajouter une gousse de vanille si l'association pomme - vanille vous tente.
- Remettre à ébullition et laisser cuire 30 minutes à petit bouillon.
- Pour savoir si votre gelée est prise, faire le test de l'assiette froide (mettre une assiette vide au réfrigérateur une dizaine de minutes). Faire couler un peu de gelée sur l'assiette froide : si elle coule doucement, la gelée est prête à mettre en pots.
- Verser dans des pots à confiture, fermer bien fort, les retourner et les laisser ainsi une douzaine d'heures avant de les ranger et de les déguster. Un délice !



## L'eau de pommes : de la fraîcheur et du goût au petit déjeuner !

- Mettre 350g d'épluchures et de trognons de pommes dans une casserole, avec 1 litre d'eau et 2 cuillères à soupe de cassonade. En bonus : ajouter un peu de cannelle ou une demi-gousse de vanille.
- Porter à ébullition pendant 30 minutes.
- Laisser infuser toute la nuit.
- Le lendemain matin, filtrer votre eau de pommes avec une passoire, la verser dans une bouteille et la conserver au frais (à consommer dans les 3 jours).



### Des chips de pommes à picorer au goûter !

- Préchauffer le four à 150°C.
- Mettre dans un saladier les épluchures de pommes (si vous avez lavé les pommes, veiller à bien sécher les épluchures dans un torchon au préalable).
- Saupoudrer d'un peu de sucre et de cannelle (à votre convenance).
- Mélanger avec vos mains pour bien enrober toutes les épluchures.
- Etaler les épluchures sur une plaque recouverte de papier cuisson en veillant à ce qu'elles ne se chevauchent pas. Enfourner pour 35 à 40 minutes.
- Laisser sécher / refroidir à la sortie du four et déguster !



# Rien ne se perd dans les ... agrumes !

Hiver

*Qui dit hiver dit... agrumes ! Voici 3 astuces Zéro Déchet pour profiter au mieux de vos citrons, oranges et autres mandarines.*

## ✓ Des agrumes immergés pour les conserver plus longtemps !

Adieu citrons entiers durcis dans la corbeille à fruits ou péris car oubliés dans le fond du réfrigérateur. Il vous suffit de placer votre moitié d'agrumes restante ou même l'agrumes entier dans un récipient rempli d'eau froide, et de le mettre au frais. Vos agrumes seront conservés bien plus longtemps qu'à l'air libre et ressortiront comme frais. Une astuce qui m'a personnellement permis de sauver bon nombre de demi-citrons !

## ✓ Une poudre d'oranges pour parfumer vos gâteaux.

La marche à suivre ? Récupérez les peaux de vos oranges bio, enlever la partie blanche (appelée aussi mésocarpe : mot compte triple !) et faites-les sécher. Plusieurs options de séchage : quelques jours à l'air libre, quelques heures auprès d'une source de chaleur, ou encore dans le four éteint en chaleur tombante après avoir cuit un gâteau par exemple. Une fois bien sèches, broyez les peaux au robot. Conservez la poudre dans un bocal bien fermé et utilisez-la pour parfumer vos gâteaux, crêpes, etc.



## ✓ Des zestes toujours sous la main !

Congelez quelques écorces d'agrumes. Besoin de zeste de citron pour assaisonner un bon plat de pâtes ? Sortez l'écorce de citron congelée et prélevez aussitôt le zeste à mettre dans votre plat.

*Saviez-vous qu'avec les fleurs de mimosa on pouvait préparer ... une délicieuse gelée ?! Transmission familiale oblige, j'ai toujours adoré faire mes confitures maison. Quand en plus on va chercher la matière première directement dans la nature (mûres, sureau, ...), le plaisir en est décuplé ! Le mimosa fleurit abondamment en mars. Il vous suffira de cueillir 5 ou 6 branches pour obtenir 4 pots de gelée. Le goût est très fin, floral, proche du miel. Un délice tartiné sur une belle tranche de pain frais !*



## La recette

- Egrainer 100g de fleurs de mimosa (garder uniquement les petites fleurs jaunes).
- Verser sur les fleurs 1,2 litre d'eau bouillante, couvrir et laisser infuser 2 heures.
- Filtrer en pressant bien les fleurs pour récupérer le jus (j'ai utilisé un pochon fin type sac à vrac).
- Ajouter 400g de sucre et le jus d'un citron.
- Porter à ébullition puis ajouter 4 à 5g d'agar-agar préalablement dilués dans un fond d'eau.
- Remuer pendant 8 à 12 minutes, mettre en pot et fermer à chaud



*Un régal au petit déjeuner !*

# Pesto de fanes de radis

Printemps

*Coup de coeur printanier pour ce pesto réalisé à partir de belles fanes de radis. Simplissime à réaliser, il apporte du vert dans nos assiettes ! Ce pesto relevé est délicieux avec des pâtes ou encore comme condiment accompagnant des légumes rôtis au four.*



## La recette

- Mixer les fanes d'une botte de radis avec une gousse d'ail.
- Ajouter 1 cuillère à soupe de parmesan râpé, 1 à 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de poudre d'amandes.
- Assaisonner, bien mélanger et hop, c'est prêt !



# 3 recettes best-of avec la ... courgette !

Eté

La courgette est l'un des légumes les plus abondants de l'été (les amis du potager ne me contrediront pas ;)). Pour varier sa mise en beauté, je vous partage 3 recettes familiales - incontournables chez nous en cette période de l'année. Toutes des grands hits, y compris auprès des plus jeunes de la tablee :) !



## La soupe à la courgette de ma maman

Une des soupes les plus rapides à faire que je connaisse, délicieuse ! Pour 4 personnes :

- Couper en morceaux : 2 belles courgettes (laisser la peau) + 2 pommes de terre + 1 carotte (rondelles fines) + 1 peu de bouillon de légumes ou de volaille + du sel dosé à votre goût.
- Couvrir d'eau et cuire à couvert 25 minutes environ.
- Ajouter 4 fromages de type carrés frais / Vache qui rit et mixer le tout (ne pas hésiter à mettre de côté un peu d'eau de cuisson pour avoir la consistance de soupe de vos rêves ;)).
- Servir la soupe bien chaude et bien poivrée !



## Les pickles de courgettes au curry de ma mamie

Au top pour l'apéro, ils font toujours leur petit effet ! Pour 6-8 pots (à confiture) :

- Faire macérer 1 nuit dans une grande marmite : 1,7 kg de courgettes épluchées et épépinées (coupées en dés d'~1cm) + 300g d'oignons blancs (coupés en dés) + 3 CS bombées de gros sel.
- Le lendemain, rincer à grande eau et égoutter.
- Porter à ébullition et laisser bouillir 5 min : 1/2 litre d'eau + 1/2 litre de vinaigre de vin blanc + 300g de sucre + 1,5 cuill. à soupe rase de curry.
- Y plonger les courgettes / oignons et laisser cuire environ 10 min. Laisser reposer 5 heures.
- Reprendre l'ébullition 2 minutes et mettre aussitôt à chaud dans des bocaux à confiture (bien propres), en veillant à les remplir bien à ras bord.
- Fermer les bocaux aussitôt (bien fermement) et les retourner sur l'envers (les laisser ainsi une dizaine d'heures).
- Stocker ensuite les bocaux à l'endroit, au sec et à l'abri de la lumière, jusque 1 an (si vous ne dévorez pas tout d'ici-là) !



## Les tagliatelles de courgettes

Gourmandes à souhait !

- Faire des longues et fines lamelles de courgettes à l'économe (y compris avec la peau de la courgette si elle est belle).
- Les faire revenir dans une sauteuse avec de l'huile d'olive.
- Une fois cuites, ajouter un mélange crème / curry / sel / poivre (proportions : 1 cc de curry pour 3 CS de crème fraîche.)



# Potimarron en trois façons

Automne - Hiver

*L'une de mes courges préférées : le potimarron. Saviez-vous que l'on peut tout à fait le cuisiner sans l'éplucher ? La peau se mange sans problème (cuite, potimarron bio). Ce qui en fait une courge Zéro Déchet très facile à cuisiner, dont il faudra simplement retirer les grosses graines. Nous avons essayé de toaster ces dernières au four et de les déguster à l'apéro ... Verdict : non concluant !! En revanche, je vous recommande plus que chaudement le soufflé au potimarron, les pâtes crémeuses au potimarron, et pour les plus audacieux, le gâteau au potimarron !*



## Les mini-soufflés au potimarron : trop trop bons !

- Découper le potimarron en dés d'~1 à 2 cm et le faire cuire dans une casserole d'eau bouillante.
- Ecraser 500g de potimarron à la fourchette, saler / poivrer et réserver.
- Faire fondre 40g de beurre dans une casserole, ajouter 80g de farine en mélangeant bien, puis 300 ml de lait pour faire une béchamel (mélanger sans cesse, à feu doux / moyen).
- Une fois épaissie, incorporer à la béchamel 60g de parmesan râpé, une pincée de noix de muscade râpée, le potimarron écrasé et 3 jaunes d'œufs.
- Monter les 3 blancs d'œufs en neige ferme avec 1 pincée de sel. Les incorporer au mélange.
- Enfourner dans des petits ramequins beurrés 20 minutes à 220°C. Déguster aussitôt avec une bonne salade :) !



## Les pâtes crémeuses au potimarron : dédicace à ma Normandie natale #crème :)

- Dans une cocotte à bords hauts, faire revenir 5 échalotes (moyennes) émincées finement, dans 50g de beurre. Les faire fondre une dizaine de min à feu moyen en remuant régulièrement.
- Ajouter 800g de potimarron coupé en dés (d'environ 1cm) + sel / poivre / un peu de muscade râpée. Ajouter un petit peu d'eau (3-4 cuill. à soupe), couvrir et laisser mijoter 30 min en remuant de temps en temps.
- Lorsque le potimarron est bien cuit, mixer l'ensemble de la préparation. Ajouter 20 cl de crème liquide, ainsi que des herbes fraîches mixées (ex : 4 CS de persil + 4 CS de basilic).
- Avant de servir, réchauffer cette sauce et la mélanger aux pâtes de vos choix (tagliatelles par exemple). Parsemer d'un peu de parmesan. Bon appétit !



## Le gâteau potimarron - chocolat

*Ma p'tite sœur aux fourneaux !*

- Utiliser 200g de potimarron cuit au préalable : son utilité est de remplacer la matière grasse du gâteau !
- Mélanger dans un saladier 1 yaourt avec 80g de sucre. Ajouter 3 œufs battus en omelette et 30g de miel.
- Incorporer le potimarron cuit, préalablement réduit en purée à la fourchette.
- Ajouter 250g de farine, 1 cc de bicarbonate de soude (ou 10g de levure) et 1 cuill. à café de cannelle.
- Verser dans un moule à cake beurré et fariné. Parsemer le dessus de chocolat en morceaux (pour les plus gourmands, possibilité d'ajouter des pépites de chocolat à l'intérieur du gâteau).
- Cuire environ 40 min à 180°.

*Personnellement, j'adore ce gâteau dégusté bien froid (stocké au frigo) !!*



# Banana Bread

Toutes saisons

Il n'a de "bread" que le nom ! Mais ce banana bread nous plait bien car il est délicieux, irratable et Zéro Déchet. Il vous permettra en effet d'utiliser vos bananes abimées ou trop mûres, en les transformant en un addictif dessert !



## Ingrédients

- 3 ou 4 bananes bien mûres
- 250g de farine
- 1 cc de bicar. de soude (ou levure)
- 110g de beurre
- 130g de cassonade
- 2 œufs
- 1 yaourt
- 100g de pépites de chocolat



## Timing & niveau

- Préparation : 20 min
- Repos : 1h
- Cuisson : 4 min par pita
- Difficulté : facile



## La recette

- Mélanger énergiquement le beurre bien mou avec le sucre (faire mousser).
  - Ajouter les œufs, puis le yaourt, puis 3 bananes préalablement écrasées à la fourchette.
  - Ajouter la farine et la levure, puis les pépites de chocolat.
  - Verser dans un moule à cake beurré et fariné.
- En option : décorer le dessus du cake avec une banane coupée en deux.
- Enfourner pour environ 45 min à 180°C.



Régalade assurée :) !



Merci !

Pour encore plus de recettes et de partage  
autour du Zéro Déchet, retrouvez-nous  
sur Instagram @les.extra.ordinaires et sur  
notre site [www.lesextra-ordinaires.fr](http://www.lesextra-ordinaires.fr)

**Les extra-ordinaires**, c'est l'histoire d'un défi à relever : donner envie aux Français de passer au **sac à pain réutilisable** !

Marion, la fondatrice, en avait assez de rapporter chaque jour, en plus de sa baguette préférée... du papier. N'ayant pas trouvé le sac à pain de ses rêves, elle décida de se lancer dans la couture de son propre sac à pain. Ainsi germa l'idée de moderniser le sac à pain et de proposer une gamme de **beaux objets durables**, qui **donnent envie de passer du jetable au réutilisable**.

Passionnée de pain, Marion se mit également à fabriquer son propre pain maison au levain et se pencha sur le sujet de l'optimisation de la conservation du pain.

Lancée en 2021, la marque propose des **sacs à pain en lin qualitatifs et colorés**. Les différents modèles (le Craquant, le Baroudeur, le Pochon, le Gourmand) s'adaptent aux habitudes de chacun avec le pain. Amateurs de baguettes, de pains spéciaux, de gros pains ronds, de pain fait maison : il y en a pour tous les goûts ! Chaque sac à pain permet à la fois de **transporter son pain et d'en améliorer la conservation** à la maison.

Les extra-ordinaires